

# O ESTATUTO DE EMPRESA SAUDÁVEL NÃO É PARA TODAS

Nos últimos anos, temos vindo a assistir a uma tendência crescente por parte das empresas no desenvolvimento de políticas internas de promoção da saúde dos seus colaboradores. Afinal, uma empresa saudável é uma empresa que adota na sua estratégia global, o desenvolvimento de uma cultura de saúde e bem-estar.



o que respeita aos benefícios na área da saúde, que são dos mais valorizados pelos colaboradores, têm vindo a ser desenvolvidas diversas ações e o investimento tem sido crescente. Não será surpresa admitir que uma empresa com pessoas saudáveis,

física e psicologicamente, tem um menor risco de absentismo e é, por isso, uma empresa mais produtiva.

No entanto, é imperativo que seja trabalhado de forma eficaz um caminho para chegar ao estatuto de “empresa saudável”. Esse caminho compreende uma série de iniciativas e estratégias que terão impacto direto no presente e futuro de qualquer empresa e, claro, nos seus respetivos colaboradores.

É fundamental começar logo desde início e acredita-se que a saúde empresarial começa no momento de recrutamento, já que é fundamental uma devida avaliação do perfil que vai integrar a equipa, analisando aquilo que chamamos de soft skills. Adicionalmente, como segundo passo, deverá haver uma comunicação constante entre a empresa e os colaboradores, alocando esforços para comunicar internamente e trabalhar de forma constante para manter os níveis de motivação positivos, conseguindo um ambiente laboral estável. Se recordarmos o que aconteceu na pandemia, muitas empresas viram-se obrigadas a encerrar, situação que veio prejudicar, precisamente, a estabilidade emocional dos colaboradores, trazendo à superfície alguns efeitos de mudanças societárias já existentes.



Mas claro que, para além da pandemia, existem fatores ligados à organização do trabalho relacionados com o expediente, às horas e fins de semana extras, à própria estrutura organizacional da empresa. Competitividade exagerada, falta de recompensas e conflitos interpessoais fazem parte de uma cultura organizacional fragilizada, sendo agentes responsáveis por criar climas desagradáveis que prejudicam todo o ecossistema laboral.

Importa referir que todos estes pontos mencionados poderão potenciar um risco que muitos temem: o burnout, uma ameaça a ter em conta e que não deve ser desvalorizada. A sua tendência ganhou tal dimensão que a Organiza-

ção Mundial de Saúde (OMS) a incluiu na lista de doenças como fenómeno ocupacional. Afinal, o seu impacto não se limita à perda de produtividade laboral, como afeta a vida pessoal, tendo consequências que acabam por ser visíveis no organismo, desregulando tudo em termos biológicos. As defesas do organismo ficam enfraquecidas, o que por sua vez vai aumentar a probabilidade do aparecimento de doenças.

É desta forma imprescindível a implementação de uma estratégia de bem-estar, que proteja a saúde física e mental de todos os colaboradores. Estabelecer expectativas realistas e garantir que todos as compreendem; estabelecer horários de trabalho razoáveis e incluir, se possível, medidas como o trabalho remoto; fornecer apoio aos colaboradores que, de forma repetida, trabalham além das horas estipuladas por dia; encorajar o apoio social e o respeito entre as várias equipas de trabalho e, finalmente, promover as férias, mesmo que por curtos períodos, em colaboradores que concentrem demasiado os seus dias num determina-



## COM O OBJETIVO DE APOIAR AS EMPRESAS NESTE CAMINHO PARA UMA CULTURA MAIS SAUDÁVEL, A MÉDIS DISPONIBILIZA O "PROGRAMA EMPRESA SAUDÁVEL", QUE COMPREENDE UM DIAGNÓSTICO DO ESTADO GERAL DE SAÚDE DOS COLABORADORES E UM PLANO DE AÇÕES

do período do ano são algumas das medidas que podem ser tomadas. Paralelamente, disponibilizar o acesso a serviços de saúde que garantam um acompanhamento próximo ganha também um enorme protagonismo, por forma a garantir que potenciais proble-

mas de saúde física e mental são detetados atempadamente. Além disso, importa ainda dinamizar iniciativas que promovam um maior contacto com temas de saúde e prevenção, como palestras com profissionais de saúde ou ações de rastreio e vacinação.

Com o objetivo de apoiar as empresas neste caminho para uma cultura mais saudável, a Médis disponibiliza o "Programa Empresa Saudável", que compreende um diagnóstico do estado geral de saúde dos colaboradores e um plano de ações que enderece os temas de saúde identificados, estimulando a adoção de hábitos mais saudáveis. O Programa tem evoluído com o reforço da literacia de saúde, através da implementação de planos de comunicação regulares que visam fortalecer o conhecimento nesta área e, em consequência, também por esta via, estimular a adoção de há-

**Teresa Bartolomeu,**  
Responsável da Oferta Saúde  
do Grupo Ageas Portugal

bitos de prevenção e mudanças comportamentais. Trata-se de um complemento ao apoio na prevenção e acompanhamento na saúde a que os colaboradores têm acesso através do seu plano de seguro que, hoje em dia, além das coberturas habituais, permite a admissão a serviços de saúde mais vastos e garante um acompanhamento mais simples e rápido, tais como a Linha Médis, o Médico Online e até o Avaliador de Sintomas Online, disponíveis 24 horas/dia, todos os dias.